



PILATES RENFORCEMENT & SOUPLESSE DES JAMBES

Un programme progressif de 10 semaines pour développer force, souplesse, mobilité et équilibre, sans impact.



10 Semaines

Progression du niveau débutant au niveau avancé

10 Vidéos HD

Séances guidées jusqu'à 55 minutes

4 Mois d'Accès

24 h/24, sur tous vos appareils

Support Email

Accompagnement pendant tout le parcours

Plus de force. Plus de mobilité. Plus de légèreté.

ET SI VOS JAMBES RETROUVAIENT FORCE, SOUPLESSE ET LIBERTÉ ?

La force ne limite pas le mouvement : bien construite, elle vous permet de bouger avec plus de liberté.

Aujourd'hui, vous ressentez peut-être...

Des jambes raides et une sensation de lourdeur

Un manque de tonicité et des hanches peu mobiles

Des appuis instables, une difficulté à maintenir l'équilibre

Des tensions dans les chaînes musculaires

Un manque de coordination entre le centre et les jambes

Une posture moins stable et une appréhension face aux exercices intenses

Au fil du programme, vous développez...

- ✓ Des jambes plus fortes et des hanches plus mobiles
- ✓ Davantage de souplesse et des appuis plus stables
- ✓ Une meilleure coordination et un équilibre plus sûr
- ✓ Une posture plus harmonieuse et une sensation d'allongement
- ✓ Davantage de fluidité et une sensation de légèreté retrouvée

UNE PROGRESSION COMPLÈTE POUR RENFORCER SANS RAIDIR



Les bases avant l'intensité

Le programme commence par les placements fondamentaux du Pilates pour construire un centre solide.



Un travail sans impact

Les jambes se renforcent grâce à des mouvements contrôlés et respectueux des articulations.



Des hanches plus mobiles

Les séances associent renforcement et mobilité pour éviter les sensations de raideur.



Des appuis plus solides

Le travail des pieds, des jambes et du centre améliore durablement la stabilité.



Une progression par niveaux

Le programme évolue du débutant vers des séances plus avancées, semaine après semaine.



Un accompagnement continu

Un support email est prévu pour répondre à vos questions tout au long du programme.

VOTRE PROGRESSION EN 10 SEMAINES

- 1 — Semaines 1 à 3 — Revoir les fondamentaux
Objectif : Construire des placements solides avant d'intensifier le travail des jambes.
 - Placement du bassin, activation du transverse, prise de conscience du périnée
 - Respiration, engagement du centre, alignement global
 - Préparation des hanches et des jambes*Vous apprenez à engager vos jambes à partir d'un centre stable.*
- 2 — Semaines 4 à 5 — Renforcer et mobiliser
Objectif : Développer une première tonicité tout en améliorant la mobilité des hanches.
 - Séances de niveau débutant — renforcement des jambes et mobilité des hanches
 - Travail des appuis, mouvements contrôlés
 - Coordination entre respiration et mouvement*Vos jambes gagnent en force sans perdre en souplesse.*
- 3 — Semaines 6 à 7 — Gagner en stabilité et en coordination
Objectif : Passer à un travail plus soutenu et plus complet.
 - Passage au niveau intermédiaire — renforcement plus intense
 - Stabilité, coordination jambes-centre, mobilité plus profonde
 - Amélioration de l'équilibre et des appuis*Vos mouvements deviennent plus stables, plus coordonnés et plus assurés.*
- 4 — Semaines 8 à 10 — Relever le défi des séances avancées
Objectif : Mobiliser tous les acquis dans des séances plus longues et plus intenses.
 - Séances avancées jusqu'à 55 minutes — travail complet des jambes
 - Renforcement global, mobilité, souplesse, stabilité
 - Allongement des chaînes musculaires, coordination avec le centre*Vous terminez le programme avec des jambes plus fortes, plus mobiles et capables de soutenir une pratique plus exigeante.*

Les informations clés du programme



10 Vidéos HD
Organisées semaine par semaine



10 Semaines
Du débutant au niveau avancé



Accès 4 Mois
24 h/24, ordinateur, tablette et mobile



Jusqu'à 55 min
Renforcement sans impact



Mobilité des Hanches
Souplesse des jambes, travail des appuis



Équilibre & Stabilité
Support email personnalisé inclus

PROGRESSEZ AVEC UNE APPROCHE ÉQUILIBRÉE ET STRUCTURÉE



Pilates & Core Alexandra Siano

- **Centre Pilates & Core** créé en 2010
- Plus de 20 ans d'expérience dans les métiers de la forme
- Diplômée en Pilates Matwork — programmes conçus par une professionnelle du mouvement
- Approche pédagogique progressive, accessible du débutant au niveau avancé
- Centre de formation professionnelle certifié **Qualiopi**

Chaque séance associe renforcement, mobilité et précision pour vous permettre de progresser sans sacrifier la qualité du mouvement.

Programme Pilates Renforcement & Souplesse des Jambes

10 vidéos HD —
progression sur 10
semaines

Séances du niveau
débutant au niveau
avancé (jusqu'à 55
minutes)

Renforcement et
mobilité — support
email inclus

Accès depuis
ordinateur, tablette
et mobile —
pendant 4 mois

79 € TTC — soit environ 26,30 € par mois sur les
trois mois initiaux, avec un mois d'accès offert.

JE RENFORCE MES JAMBES

ET SI VOUS POUVIEZ ENTRETENIR
VOTRE FORCE ET VOTRE MOBILITÉ
TOUTE L'ANNÉE ?

Le corps a besoin de variété. Certains jours, vous souhaitez renforcer vos jambes. D'autres jours, vous avez besoin de travailler le dos, le centre, la mobilité ou la récupération.

Avec l'**Abonnement Yoga & Pilates Illimité**, accédez à l'ensemble des programmes : Pilates par niveau, Pilates Jambes, Pilates Abdominaux, Pilates Dos & Posture, Pilates Périnée, Yoga dynamique, Yoga doux, méditation et relaxation.

JE REJOINS L'ABONNEMENT ILLIMITÉ

Programme Jambes vs Abonnement Illimité

Programme Pilates Jambes	Abonnement Yoga & Pilates Illimité LE CHOIX LE PLUS COMPLET
Un parcours ciblé sur les jambes	Accès à tous les programmes
10 vidéos progressives	Pilates et Yoga selon vos besoins
10 semaines structurées	Une pratique variée toute l'année
Accès pendant 4 mois	Accès tant que l'abonnement est actif
79 €	24,90 €/mois
Force, mobilité et appuis	Jambes, centre, dos, posture et relaxation

JE CHOISIS LE PROGRAMME JAMBES

JE REJOINS L'ABONNEMENT ILLIMITÉ

www.pilates-and-core.fr

